TOSHIBA
Leading Innovation







COOKING BOOK

家庭用
東芝スチームオーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形 名 **ER-F7**

●このたびは東芝スチームオーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

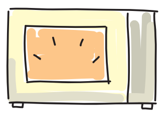
まず
安全上のご注意を必ず読む(4～9ページ)
お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。



初めに
アースを取り付ける(6ページ)
「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。



次に
庫内のカラ焼きをする(14ページ)
オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。



続けて
赤外線センサーを使用するレンジ加熱についてを読む(12～13ページ)
赤外線センサーでの食品検知を正しく行うために守っていただきたいことが記載してあります。



さあ！
調理開始！(15～39ページ)
「調理のしかた」を読んで始めてください。



オートパワーオフ(待機電力0)について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

●電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
一度とびらを開けると電源が入ります。

■表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

※調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れないことがあります。
そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。
(ただし、とびらを開閉しても、表示部に「高温」が表示されている間は電源は切れません。庫内の温度が下がり「高温」表示が消えると電源は切れます。)

■電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

庫内灯について

省エネルギーを目的に、予熱中は庫内灯が点灯しない仕様になっています。

● 自動調理、手動調理ともに予熱中は点灯しません。

とびらを開けているときは庫内灯が点灯する仕様になっています。

※ただし、オートパワーオフ機能がはたらき、自動的に電源が切れると庫内灯も消灯します。

もくじ

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順 123	操作によって自動的に変わった状態 ▶	表示 点灯中 レンジ　点滅中 レンジ

安全上のご注意　必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠危険	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。
⚠警告	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことが想定されること」を示します。
⚠注意	「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害＊2を負うことが想定されるか、または物的損害＊3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止	⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
指示	●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。 具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
注意	△は、注意を示します。 具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

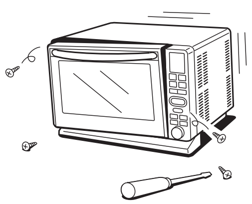
ご使用の前

⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

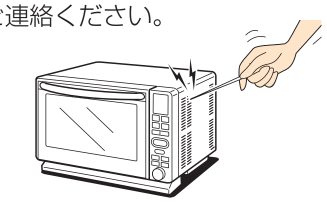
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

⚠警告

禁止

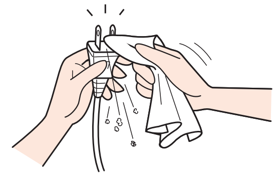
電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。



⚠注意

禁止

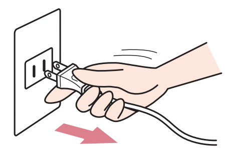
電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することがあるため、遠ざけてください。

安全上のご注意

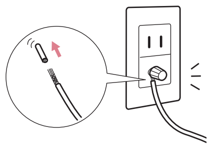
据え付けるとき（つづき）

⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。



●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）を行ってください。
工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

■アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）が必要な据え付け場所

- **湿気の多い場所**
土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
- **水気の多い場所（漏電遮断器も設置必要）**
水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

- **ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
法令で禁止されています。

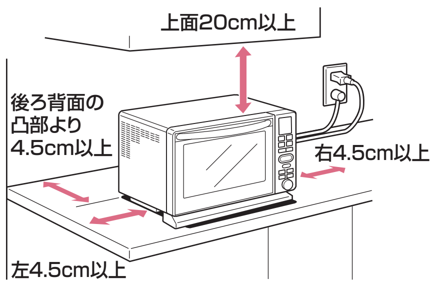
⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか一面は開放して設置してください。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合〕



禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

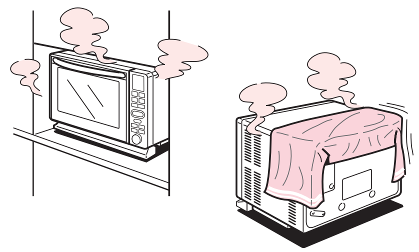
感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

排気口や吸気口をふさがない

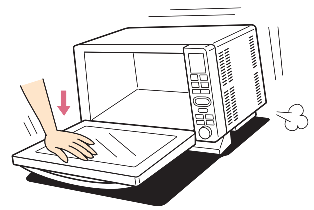
火災の原因になります。



禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。



禁止

スチーム兼用角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁止

衣類・ふきん類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁止

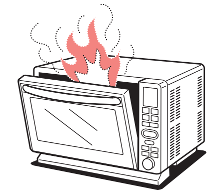
本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。



- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
②電源プラグをコンセントから抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意

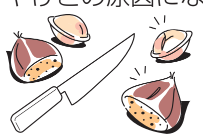
庫内がカラのまま、調理しない（禁 止）
- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える（食品を移し替える）

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

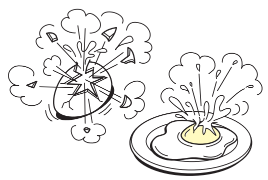
密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる（ふたをとる 殻に切れ目を入れる）

破裂して、けが・やけどの原因になります。



卵は、そのまま加熱しない（禁 止）

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。
- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。



生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない（禁 止）

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

食品は加熱しすぎない（禁 止）

飲みもの（コーヒー、牛乳、水）などの液体は、取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。
- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。
- 手動で加熱する場合は37ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

100g未満の食品は自動調理で加熱しない（禁 止）

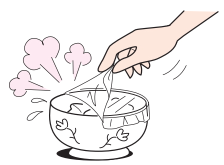
食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない（禁 止）

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。



アルミホイル、金属容器、金串は使わない（禁 止）

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す 換気のために換気扇を回すか窓を開ける（小動物を移動する）

特に最初、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出したスチーム兼用角皿などには触れない（接触禁止）
- 高温のためやけどの原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。

調理中や調理後は、とびら・庫内・スチーム兼用角皿などに水をかけたり、急に冷却しない（禁 止）

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない（禁 止）

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

お手入れ

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く（プラグを抜く）

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない（ぬれ手禁止）

感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（プラグを抜き冷めてから）

感電ややけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない 結露した水分はふきとる（禁 止）

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

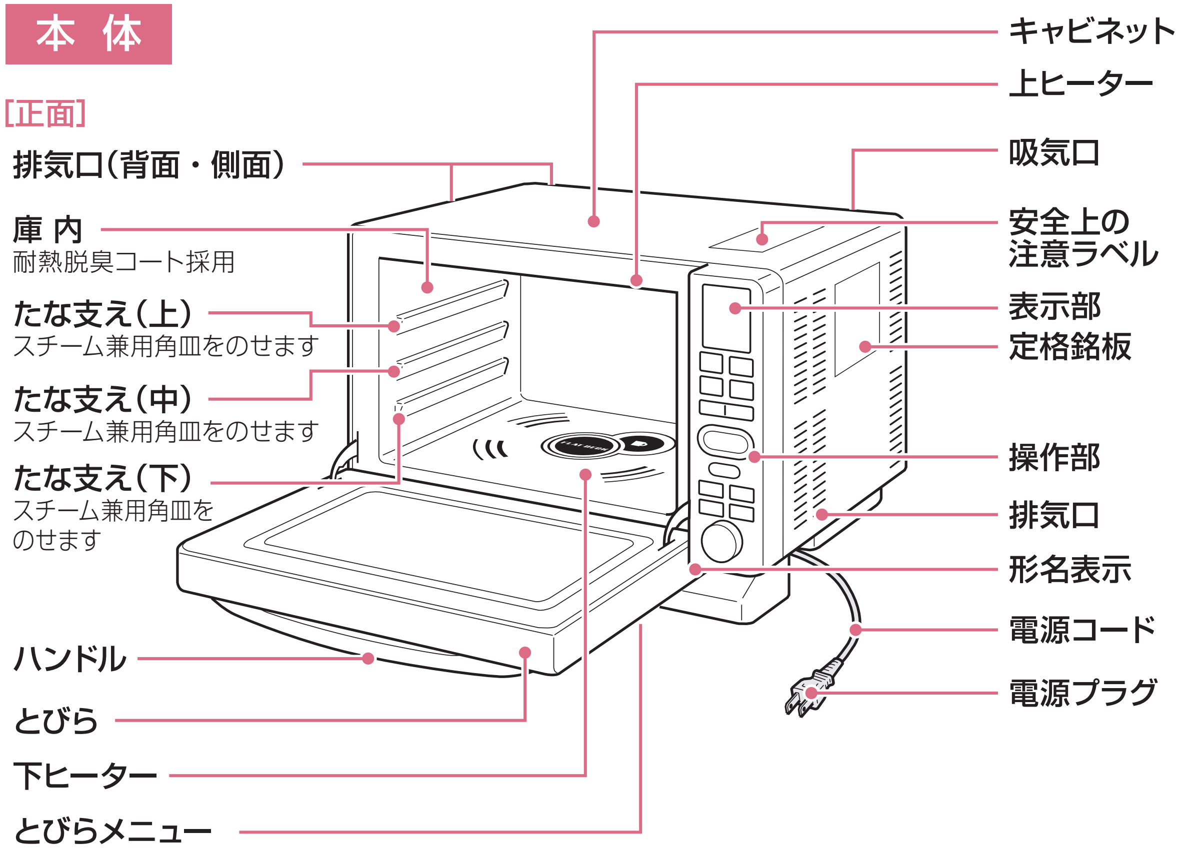
本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

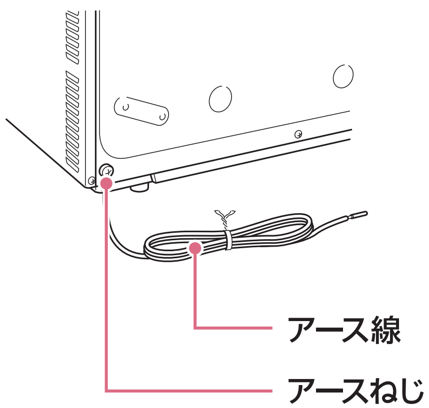
本 体

[正面]

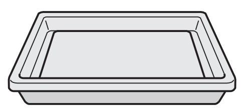


※「上ヒーター」「下ヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

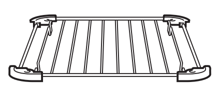
[背面]



付属品 付属品は正しくお使いください



スチーム兼用角皿1枚
レンジ加熱調理で使用しないでください。



焼網1枚
グリル・ロースト・カラッとあたためなどで使います。手動レンジ加熱調理で使用しないでください。

操作部



表示部
- 時間や温度、調理内容などを表示します。
- ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、メニュー番号が表示されるので、使用するメニュー番号にあわせて使います。

ワンタッチメニューキー
時間や温度設定が不要なメニューです。キーを押すだけで自動的に加熱します。(18～25ページ)

仕上がり調節キー
自動調理の仕上がり調節に使います。[▲]キーを押すと〔強め〕に、[▼]キーを押すと〔弱め〕になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

あたため/スタート兼用キー
- ごはん、おかずのあたためのときに押します。(15～17ページ)
- ダイヤルメニュー、手動調理キーのスタートのときに、押します。

※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

とりけしキー
キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

手動調理キー
調理に応じて時間や温度を設定して使います。(32～39ページ)

ダイヤル
- とびらに表示してあるダイヤルメニューの選択に、使います。(26～31ページ)
- 手動調理の時間および温度の設定に使います。
- 手動オーブン調理中の温度の変更に使います。
- 調理中の時間の増減に使います。時間は右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

とびらメニュー
- ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューとは食品を入れてひとつのキーを押したら、すぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「石窯スチーム」「石窯メニュー」「牛乳」「蒸し物」のときは、食品を入れとびらを閉めたら、1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと
→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉」が表示され調理がスタートしません。一度とびらを開閉してから、キーを押してください。

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

■赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品を加熱することができます。

赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために守っていただきたいこと

⚠注意

禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁止

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

■メニュー例

あたため(スピード･ソフト)、牛乳、生解凍(解凍･さしみ)、ゆで野菜(葉菜)、ゆで野菜(根菜)、お酒、お好み温度

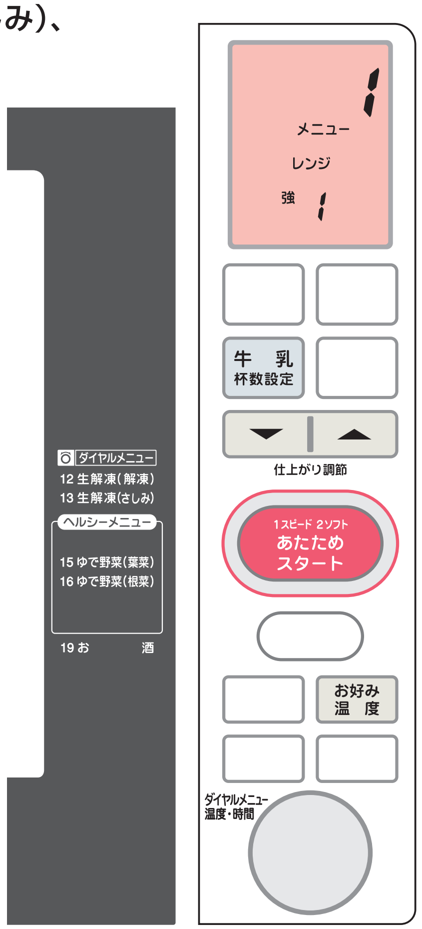
上手にあたためるために

★設定の詳細は各キーの説明を参照してください。

お好みの仕上がり(温度の調節)を選ぶことができます。

「仕上がり調節」の▲または▼で強め弱めを加減します。
▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
(仕上がり温度が、約5℃変わります)
強め弱めとも1、2、3の設定ができます。

あたため、お酒、ゆで野菜(根菜)には「仕上がり調節」の▲を4回押す〔設定4〕があります。分量が多い場合(3〜4人分)にご使用ください。
一度にあたためられる分量は、各キーの説明を参照してください。



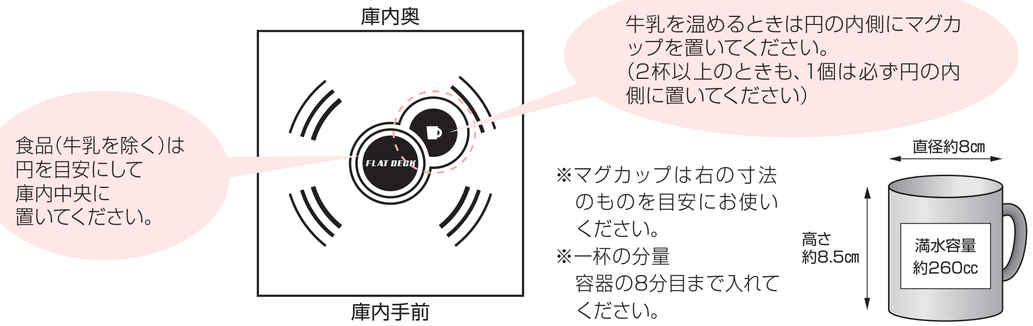
自動加熱全般のお願い

取扱説明書・料理集に記載している材料・分量・調理方法を守ってください。

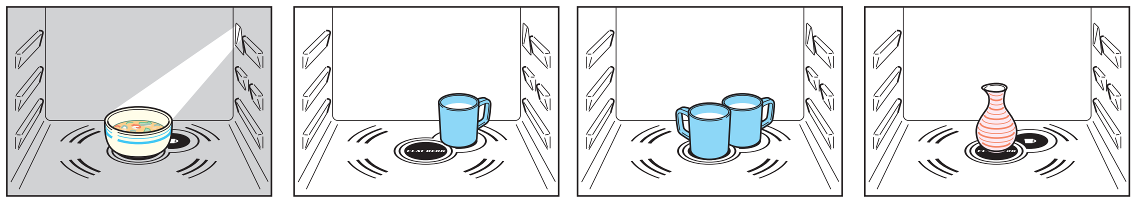
- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなることがあります。
  また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品の上手な置きかた



■赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例



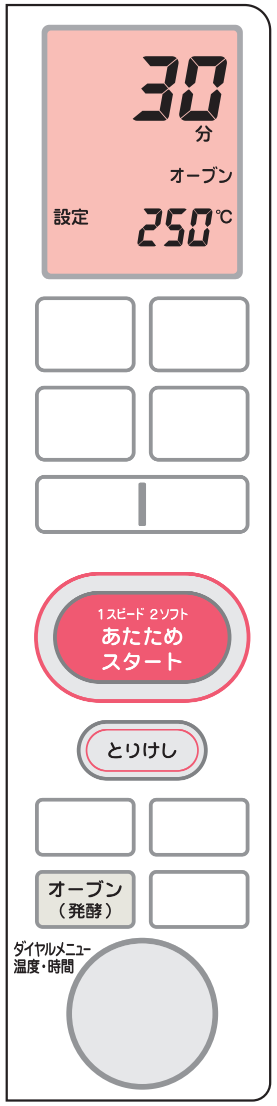
Ⓐあたため/お好み温度　Ⓑマグカップ1個(牛乳)　Ⓒマグカップ2個(牛乳)　Ⓓとっくり(お酒)

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。
※表示温度は食品のおよその温度です。

- **食品は庫内の中央に置く(複数の食品の場合は中央に寄せて置く)**
  - 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
    また小さい食品は、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
  - 飲みものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突沸して、やけどの原因になります。
- **マグカップは右奥の円の上に置く(上図 ⒷⒸ 参照)**
- **ラップを正しく使う**
  - 食品によってラップをする場合としない場合があります。各キーやメニューの説明をお読みください。
    ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
  - 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。
- **続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する**
- **食品の分量に合った大きさの容器を使う**
- **容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う**
- **複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる**
- **加熱中にとびらを開けた場合は、「とりけし」を押し、「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱する**
- **加熱終了後、さらに加熱をしたいときは、「レンジ出力切換」で様子を見ながら加熱する**
- **食品を入れる前に庫内の食品カスや、水滴などをふきとる**
  - 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

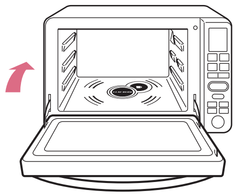
庫内のカラ焼き

★ 小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
★ 初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
　最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。



オーブン(予熱なし)250℃で30分カラ焼きする

1 庫内には何も入れないで、とびらを閉める



2 オーブン（発酵） を2回押す

3 ダイヤルメニュー・温度・時間 を回して250℃に合わせる

4 オーブン（発酵） をもう1度押す

5 ダイヤルメニュー・温度・時間 を回して30分に合わせる

• 30分を超える設定はしないでください。
• くり返してカラ焼きをしないでください。

6 1スピード 2ソフト あたため スタート を押す



▶ カラ焼き開始

▶ ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

7 とびらを開ける

• 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってからカラ焼きしましょう

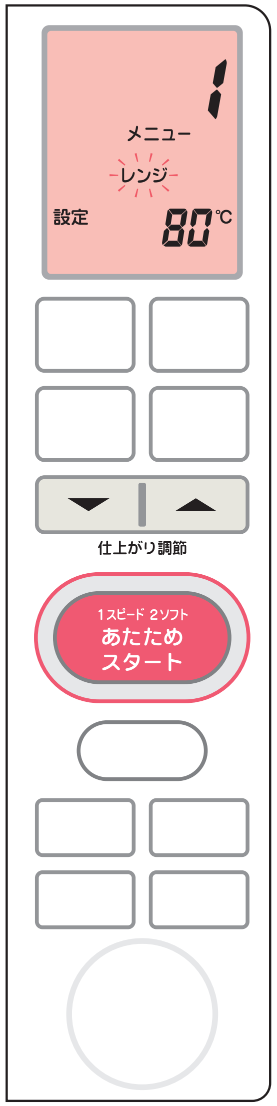
お知らせ

•「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。(96～97ページ参照)

時間・温度を合わせずに自動調理

ごはん・おかずの あたため(スピード・ソフト)

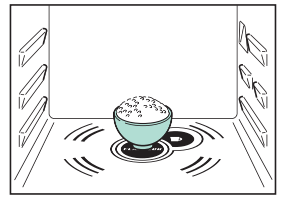
★あたためには「スピード」と「ソフト」の2種類があります。
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～600gです。(150gを一人分と設定しています)
　3人分以上をあたためるときには、「仕上がり調節」の ▲ を4回押して、〔設定4〕にしてください。
★冷凍したごはん、冷凍したおかずは100～300gです。



例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

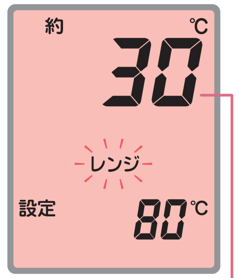
• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。



2 1スピード 2ソフト あたため スタート を押す

• とびらを閉めて1分以内に押してください。
• 押すごとに1 スピード ←→ 2 ソフトと変わります。(5秒以内)

▶ 加熱開始



途中で食品のおよその温度を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■3人分以上の食品をあたためるとき

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」▲ を4回押す

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
弱め1、2、3、強め1、2、3、設定4があります。
〔強め3〕はカレーなどのとろみのある食品を加熱するときに使用します。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

次のものは 1スピード 2ソフト あたため スタート では、加熱できません

●牛乳
→「牛乳」で杯数を選んであたためる。
(22～23ページ参照)

●お酒
→ダイヤルメニュー「お酒」であたためる。
(26、29ページ参照)

●コーヒー・水などののみもの
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて、様子を見ながらあたためる。

●魚や肉の解凍
→ダイヤルメニュー「生解凍」でコースを選んで解凍する。
(26～27ページ参照)

●中華・肉・あんまん、パン
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせてあたためる。
(32～33、37ページ参照)

時間・温度を合わせずに自動調理

「あたため」の上手な使いかた

「あたため」には**スピードあたため**・**ソフトあたため**の2種類があります。

おすすめする調理品目とあたためのコース

スピードあたため

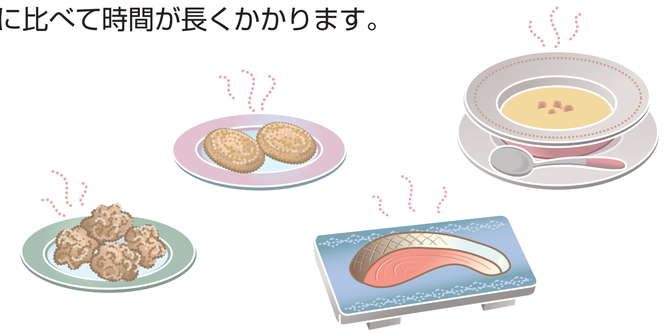
連続1000Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。



- ごはん
- 冷凍ごはん
- 短時間でおかずをあたためたい場合

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。
主に、から揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼き魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたためと比べて時間が長くかかります。



- はじけやすいおかず
  例：焼き魚、コロッケなど
- 乾燥してかたくなりやすいおかず
  例：から揚げ、焼肉など
- 汁物
  例：スープ、みそ汁など
- とろみのあるおかず
  例：カレー、シチュー、八宝菜など
- 冷凍食品（おかず）全般

次のような場合はうまくあたためることができない場合があります。

- スピードあたため…分量の多いおかず、分量の多い冷凍ごはん、分量の多い冷凍おかず
  （いずれも300g～600g）
- ソフトあたため…分量の多いごはん、分量の多い冷凍ごはん、分量の多い冷凍おかず
  （いずれも300g～600g）

上手にあたためるために

●食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くとうまくあたためられません。
また小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、食品が発煙・発火する原因になります。
●庫内の食品カスや、水滴などをふきとってから、食品を入れてください。
●あたためる食品の分量が100g未満はあたためられません。「レンジ出力切換」で出力と時間をセットして様子を見ながらあたためてください。
●スチーム兼用角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで、次のようにあたためる



- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮もの…煮汁を切ります。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹きます。
- 汁もの…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。
- 焼魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせて次のようにあたためる



※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。
- 冷凍ごはん
  ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせます。
- 市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）
  パッケージ記載内容を参考にして「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながらあたためます。
- 冷凍ゆで野菜
  「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながらあたためます。（32～33・37ページ参照）
  コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえます。
- 冷凍シューマイ…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをしてあたためる



※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。
- 深めの器に入れ、ラップをしてあたためた後、混ぜ合わせます。
  あたためるときは仕上がり調節▲を3回押してあたためてください。

●あたためるときはふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手にあたためられません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてください。

●庫内を十分冷ましてからあたためる

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。
  また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。
  表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●複数の食品をあたためるときは

- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

●少量（100g未満）加熱について

- コーン、ミックスベジタブル、じゃがいも、ごはんなどの少量でのあたため・解凍は絶対にしないでください。食品の過加熱となり、食品が発火する原因となります。

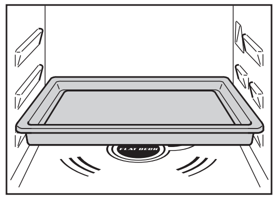
時間・温度を合わせずに自動調理

石窯スチーム



例：フランスパンを焼く

1 スチーム兼用角皿を庫内に入れる



- シュークリーム・スポンジケーキは庫内に何も入れません。

2 [石窯スチーム] を押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに

  3 フランスパン → 4 シュークリーム → 5 スポンジケーキ →（3 フランスパンへ）

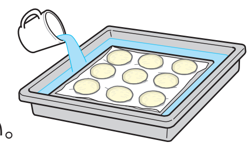
  と変わります。(5秒以内)

▶ **予熱開始**

↓

▶ **ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯し、「スチーム」が点滅**
- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 庫内・スチーム兼用角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品をのせて溝に熱いお湯を注ぎ、庫内に入れる



- お湯の量は料理集をご覧ください。
- お湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

4 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ **加熱開始**

↓



途中で残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- スチーム兼用角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気を付けて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

石窯スチーム

3 フランスパン　：スチーム兼用角皿を庫内(下段)に入れて予熱(50～51ページ参照)

4 シュークリーム：庫内には何も入れないで予熱(52～53ページ参照)

5 スポンジケーキ：庫内には何も入れないで予熱(54～55ページ参照)

使用する付属品



予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上の表および料理集を参照してください。
- スチーム兼用角皿の予熱は指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューではスチーム兼用角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

スチーム兼用角皿は熱くなっています。
- 取り出したスチーム兼用角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接スチーム兼用角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- 調理終了後、スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気を付けて取り出してください。

お知らせ

- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

[▲]を押すと〔強め〕、[▼]を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

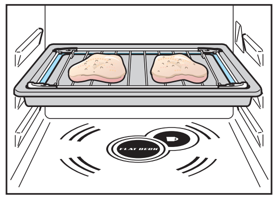
時間・温度を合わせずに自動調理

石窯メニュー



例：鶏の照焼きを作る

1 スチーム兼用角皿に焼網をのせ食品を並べて溝に熱いお湯を注ぎ、庫内に入れる



- お湯の量は料理集をご覧ください。
- お湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

2 [石窯メニュー] を押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに

6 鶏の照焼き → 7 焼き魚（切身） → 8 鶏のから揚げ → （6へ戻る）

と変わります。（5秒以内）



途中で残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- スチーム兼用角皿・焼網が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

[▲]を押すと〔強め〕、[▼]を押すと〔弱め〕になります。

強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

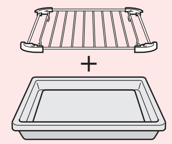
石窯メニュー

6 鶏の照焼き　：44ページ参照

7 焼き魚（切身）：44ページ参照

8 鶏のから揚げ：45ページ参照

使用する付属品



お願い

スチーム兼用角皿は熱くなっています。

- 取り出したスチーム兼用角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接スチーム兼用角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- 調理終了後、スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気を付けて取り出してください。

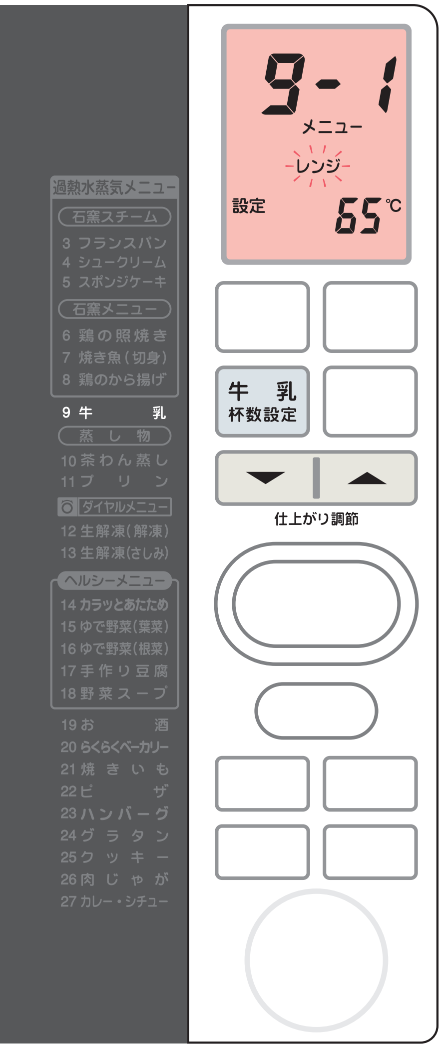
お知らせ

- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・温度を合わせずに自動調理

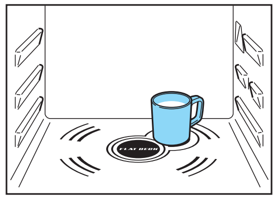
牛乳

★「牛乳」キーで一度にあたためられる分量は1～4杯です。



例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる



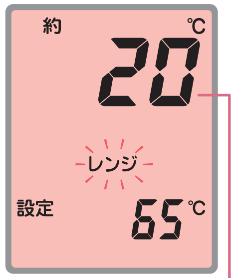
- 右のページを参照して、指定の位置に置きます。

2 牛乳 杯数設定 を押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに

9-1 1杯 → 9-2 2杯 → 9-3 3杯 → 9-4 4杯 →（9-1に戻る）

と変わります。（5秒以内）



途中で食品のおよその温度を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

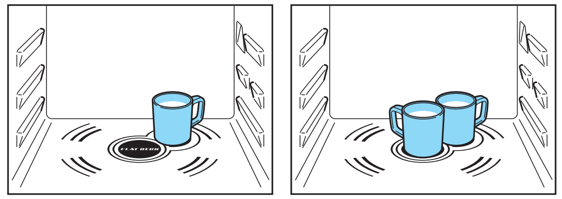
■さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

のみもの

9 牛乳

●マグカップは必ず右奥の円の内側に置きます。2杯以上の場合も必ず1個は右奥の円の内側に置いてください。
右奥の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

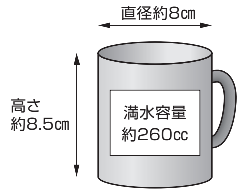


マグカップ1個　　マグカップ2個

付属品は使用しません

●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。

- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目（約200cc）。
  （少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。）



●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

- あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

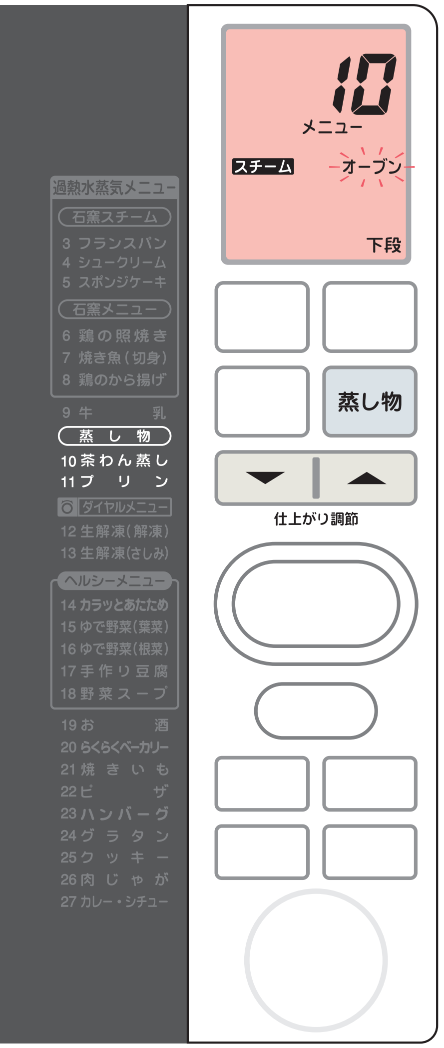
■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ出力切換」キーで出力と時間を合わせ、様子を見ながらあたためてください。

■コーヒー・水などののみものは

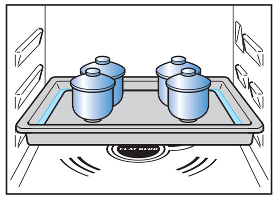
→「レンジ出力切換」キーで出力と時間を合わせ、様子を見ながらあたためてください。

蒸し物



例：茶わん蒸しを作る

1 スチーム兼用角皿に食品をのせて溝に熱いお湯を注ぎ、庫内に入れる



- お湯の量は料理集をご覧ください。
- お湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

2 蒸し物 を押す



途中で残り時間を表示します。

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに
  10 茶わん蒸し ⟷ 11 プリンと
  変わります。(5秒以内)

▶ 加熱開始

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- スチーム兼用角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

蒸し物

10 茶わん蒸し：78ページ参照
11 プリン　　：79ページ参照

使用する付属品



お願い

スチーム兼用角皿は熱くなっています。

- 取り出したスチーム兼用角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接スチーム兼用角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- 調理終了後、スチーム兼用角皿に熱いお湯が残っている場合がありますので、気を付けて取り出してください。

お知らせ

- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー

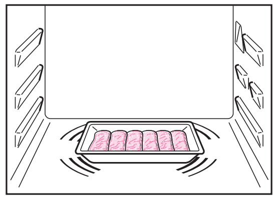
★26～29ページでは生解凍、カラッとあたため、ゆで野菜、手作り豆腐、野菜スープ、お酒、焼きいも、ピザ、ハンバーグ、グラタン、クッキー、肉じゃが、カレー・シチューについて説明しています。

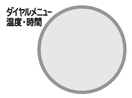


例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップをはずします。
- **円を目安に**庫内中央に置きます。



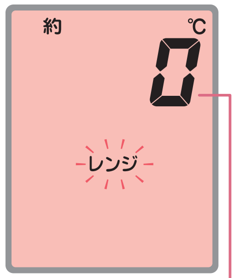
2  を回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号12～27が表示されるので、メニュー番号12に合わせてください。

3  を押す

▶ 加熱開始

【18 野菜スープ】【22 ピザ】は操作が一部異なります。
29ページおよび料理集を参照して手順を進めてください。



途中で食品の
およその温度を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

■お好みの仕上がりを選ぶには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

■途中で調理時間を増減したいとき（21～25のみ）

→加熱中、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お知らせ

- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

生解凍

付属品は使用しません

●一度に解凍できる分量は100～600ｇです。
●解凍する食品は円を目安に庫内中央に置いてください。庫内中央に置かないと、解凍がうまくできません。
●解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは「レンジ出力切換」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。（32～33・37ページ参照）

12 解凍
- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

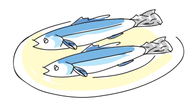
13 さしみ
- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

上手に解凍するために

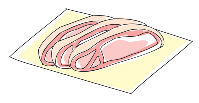


●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する
- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する



●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。



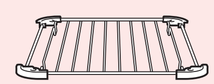
●解凍する食品の大きさをそろえる
- 上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する
- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

14 カラッとあたため

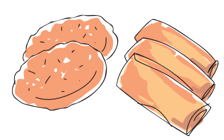
揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

使用する付属品

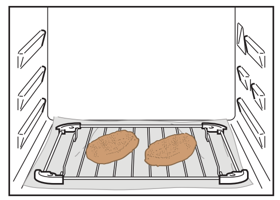


- 分量…100～200ｇ
- あたためかた…包装・容器を取りはずし、底面に置いた焼網に直接のせて加熱します。

※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
※冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください。
※市販の調理済み冷凍食品はできません。
※調理終了後、焼網は熱くなっています。気をつけて取り出してください。



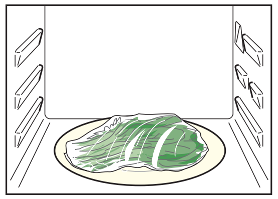
上手にあたためるために



●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱
- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属のスチーム兼用角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。容器などに移さず、必ず焼網に直接置きます。

●底面の汚れを防ぐには、オーブンシートを利用する
- あらかじめオーブンシートを底面に敷いておくと、楽に片付けができ、底面が汚れるのを防ぎます。

ゆで野菜


付属品は使用しません

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で600Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
（32〜33・37ページ参照）

15 ゆで野菜（葉菜）：ほうれん草／ブロッコリー／キャベツなど



- 分量…100〜300g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いして食品のみをラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

16 ゆで野菜（根菜）：じゃがいも／さといも／かぼちゃなど

- 分量…100〜600g（食品の重さのみ）450ｇ以上加熱するときには、「仕上がり調節」の［▲］を4回押して〔設定4〕にしてください。
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき




平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、ラップをしたまましばらく置きます。（約5分）
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき



皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは



多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップをして「レンジ600W」で時間を設定して加熱します。（32〜33・37ページ参照）
- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜（根菜）」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

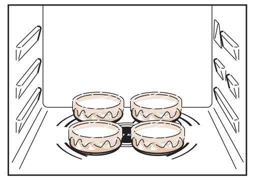
お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火する原因になります。
また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

●加熱終了後は繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう

繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

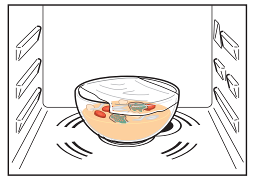
17 手作り豆腐：70〜71ページ参照


付属品は使用しません

★市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

18 野菜スープ：72〜74ページ参照


付属品は使用しません

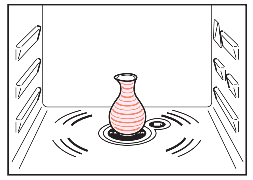
★栄養たっぷりの野菜スープを手軽に作れます。

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

●調理途中でブザーが鳴ったら取り出し、料理集の作りかたを参照し手順を進め、再び庫内中央に置いて［スタート］を押します。

19 お酒

とっくり（お酒）


付属品は使用しません

★一度にあたためられる分量はとっくり1〜4本です。

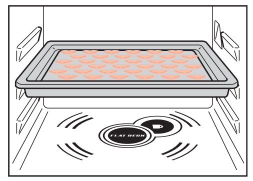
●容器の大きさ・お酒の量を守ってください。
- 容器…背が低く、ずんぐりとしたとっくり。（容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 1本の分量…とっくりの8分目（約160cc）。
（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
- 加熱ムラを少なくするために…とっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。

●容器は円を目安に庫内中央に置いてください。3本以上をあたためるときには、「仕上がり調節」の［▲］を4回押して、〔設定4〕にしてください。
庫内の中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

●コップであたためる場合は「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながらあたためてください。

21 焼きいも：49ページ参照
22 ピザ：42〜43ページ参照

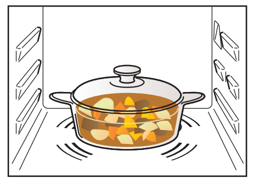
例：クッキー


付属品・棚位置は各ページを参照してください。

※メニューを選んで［スタート］を押すと予熱を開始します。ブザーが鳴って予熱が終了したら料理集の作りかたを参照し手順を進め、再び［スタート］を押して調理を開始します。

23 ハンバーグ：43ページ参照
24 グラタン：82〜83ページ参照
25 クッキー：56〜57ページ参照

26 肉じゃが：84ページ参照
27 カレー・シチュー：85ページ参照


付属品は使用しません

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

時間・温度を合わせずに自動調理

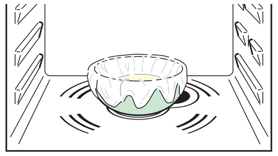
ダイヤルメニュー らくらくベーカリー

★ レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
★ 30ページでは操作のしかたを、31ページではパン作りの工程を説明しています。



例：プチパンを作る

1 材料を入れる



• 31ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

一次発酵

2 [ダイヤルメニュー 温度・時間] を回してメニュー番号を選ぶ

• 表示部にメニュー番号12〜27が表示されるので、メニュー番号20に合わせてください。

3 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ 一次発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了



途中で残り時間を表示します。
（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

成形発酵

4 成形後の生地を庫内に入れ、[1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ 成形発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵



残り時間を表示します。

焼き上げ

5 成形発酵後の生地をスチーム兼用角皿にのせ、庫内に入れ、[1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ 焼き上げ開始

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

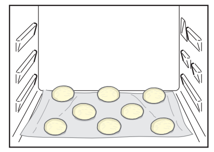
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• スチーム兼用角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

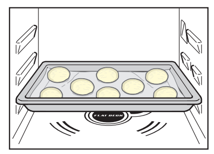


残り時間を表示します。

パン作りの工程（62〜63ページ参照）

工程	内容
1 パン生地を作る 材料/8コ分 強力粉……160g バター……20g 牛乳……120g(115cc) インスタントドライイースト…4g 砂糖……20g 塩……2g	• 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40〜50秒加熱する。（温度は約40℃以下にする） • 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉(80g)を順番に加えて、混ぜ合わせる。 • 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 • 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。
2 30ページ 手順 1,2,3 一次発酵（約7分）	• 庫内中央に置いて一次発酵させる。 ※スチーム兼用角皿は使いません。
3 分割 4 ベンチタイム（約10分）	• 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。 • 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分（1コ約40g）し、切り口を中に巻き込みながら丸める。 • とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて10分休ませる。
5 成形	• 庫内底面にオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。 ※スチーム兼用角皿は使いません。
6 30ページ 手順 4 成形発酵（約6分）	• 成形発酵させる。
7 30ページ 手順 5 焼き上げ（約20分）	• 成形発酵終了後、生地をオーブンシートごとスチーム兼用角皿に移す。 • スチーム兼用角皿を下段に入れ、焼き上げる。 アドバイス 焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。





■お好みの焼き上がりにするには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する

• [▲] を押すと〔強め〕、[▼] を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
• 強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お願い

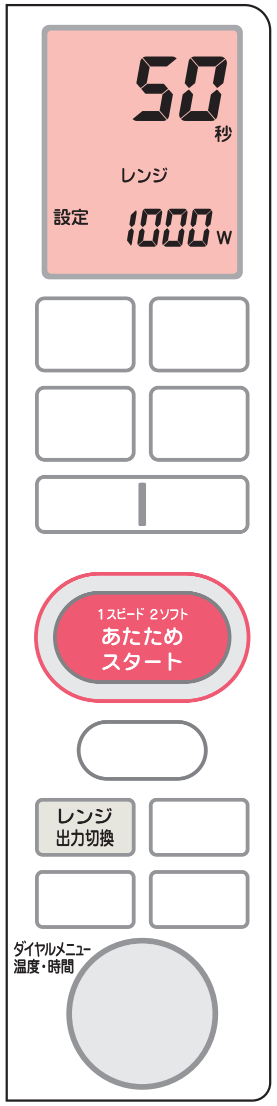
• 一次発酵・成形発酵時には、スチーム兼用角皿を使用しないでください。

お知らせ

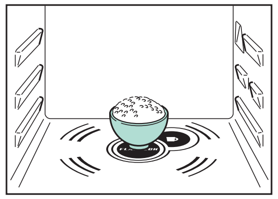
• 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・出力を合わせて

レンジで調理する



1 食品を入れる



- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

2 [レンジ 出力切換] を押す

- 押すごとに

レンジ1000W → レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → (レンジ1000W)

と変わります。

3 [ダイヤルメニュー 温度・時間] を回して時間を合わせる

- 最大設定時間

レンジ1000W	：15分
レンジ600W、500W	：30分
レンジ200W	：90分

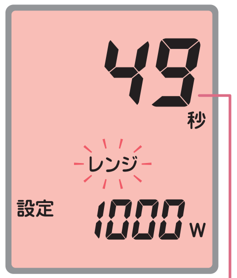
4 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ **加熱開始**

↓

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



残り時間を表示します。

■出力を組み合わせて使いたいときは（煮込みなどのときに使います）

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
レンジ操作の2～3の手順をくり返す
1）レンジ600W15分に合わせ、
2）レンジ200W30分に合わせ、
3）スタートを押す

- レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
- 最初の設定は1000W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

- 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで15分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱します。
詳しくは、手動加熱の設定時間の目安（37ページ）や料理集を確認してください。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

	0～5分	5分～10分	10分～15分
レンジ 1000W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

	0～5分	5分～10分	10分～30分
レンジ 600W 500W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

	0～15分	15分～40分	40分～90分
レンジ 200W	30秒間隔	1分間隔	5分間隔

■冷凍食品

市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の過不足があるときは様子を見ながら、時間を調節してください。

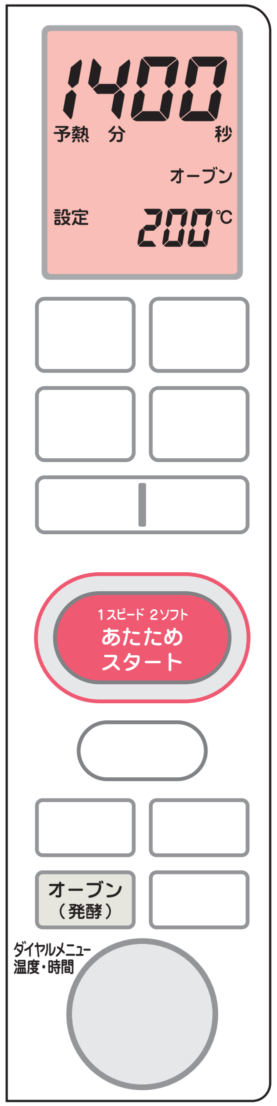
お願い

ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

時間・温度を合わせて
オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

使用する付属品





予熱あり

1 庫内に何もセットしないで オーブン（発酵） を1回押す

▶「予熱」を表示

2 ダイヤルメニュー 温度・時間 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン（発酵） をもう1度押し、

ダイヤルメニュー 温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 あたため スタート を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

↓

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

5 スチーム兼用角皿に食品をのせ庫内に入れ、

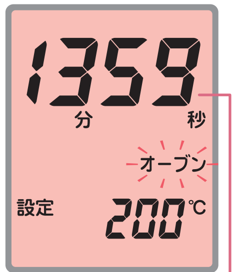
あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

↓

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内やスチーム兼用角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



残り時間を表示します。

予熱なし / 発酵

1 スチーム兼用角皿に食品をのせ庫内に入れ、

オーブン（発酵） を2回押す

2 ダイヤルメニュー 温度・時間 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃
- 発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵(45℃、40℃、35℃、30℃)」に合わせます。

3 オーブン（発酵） をもう1度押し、

ダイヤルメニュー 温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

↓

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内やスチーム兼用角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に「オーブン」キーを押し、設定温度表示が点滅中(約5秒間)にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

- 作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

→200℃のとき、約15分です。

発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

- 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は45℃、40℃、35℃、30℃の設定ができます。

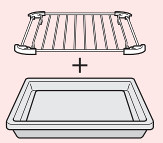
■調理時間の合わせかた

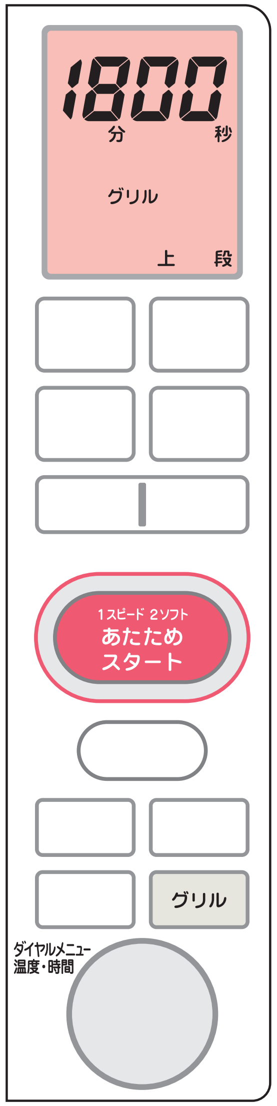
0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

時間を合わせて

グリルで調理する

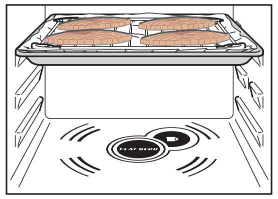
使用する付属品





例：魚をグリルで焼く

1 スチーム兼用角皿に焼網をのせ、食品を並べて庫内に入れ グリル を押す



2 ダイヤルメニュー 温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

3 あたため スタート を押す



残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

お知らせ

- 両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- スチーム兼用角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理時間の目安です。

ラップあり…○／ラップなし…×

お願い

食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

あたため(レンジ1000W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約40秒	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約2分10秒	×
スープ・みそ汁	1杯(150cc)	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約50秒	×
カレー・シチュー	200g	約1分40秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約50秒	○
バターロール	2コ(70g)	約20秒	×
調理パン	1コ(110g)	約20秒	×

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200cc)	約1分40秒	×
酒かん	1杯(160cc)	約1分	×
のみもの(水・コーヒー)室温	1杯(200cc)	約1分10秒	×

野菜のゆでもの(レンジ600W)

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ1000W)

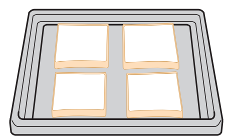
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約1分20秒	○
さといも	100g	約1分40秒	○
かぼちゃ	150g	約2分40秒	○

冷凍した食品のあたため(レンジ1000W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約6分	○
冷凍しゅうまい	5コ(100g)	約1分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約1分	○

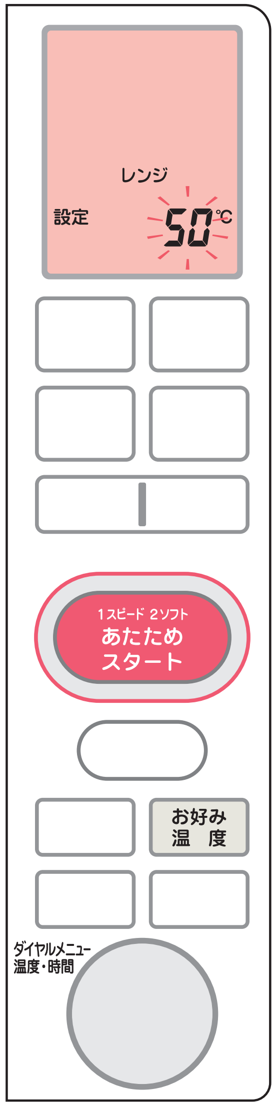
トースト

- 分量…6枚切4枚
- 焼きかた…スチーム兼用角皿を下段に入れオーブン(予熱あり)に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間5〜10分にセットして予熱します。(予熱は約18分です)
  予熱終了後に食パンをスチーム兼用角皿にのせて下段に入れ、スタートを押して焼きます。(スチーム兼用角皿が熱くなっているので気をつけてください)



食品を
お好みの温度にあたためる

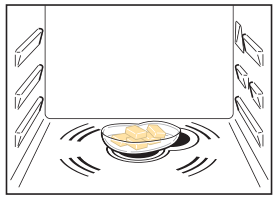
★ 分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)



例：バターを溶かす

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。



2 お好み温度 を押す

3 ダイヤルメニュー温度・時間 を回して－10～90℃の温度を選ぶ

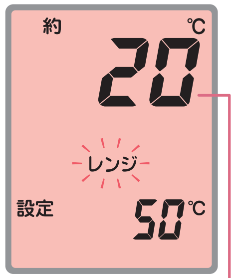
• あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 1スピード 2ソフト あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)



途中で食品のおよその温度を表示します。

■調理終了後さらに加熱したいとき

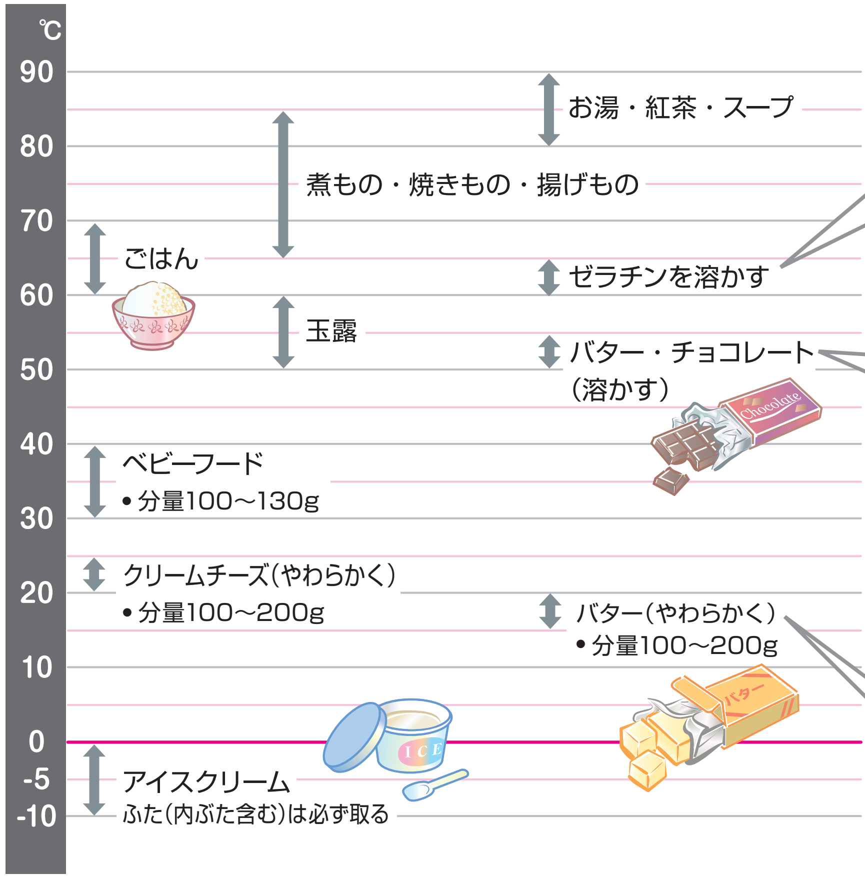
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

■食品は円を目安に庫内中央に置く

• マグカップは右奥の円の中心に合わせて置いてください。

■庫内を十分冷ましてから加熱する

• 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。





水とゼラチンを混ぜ、**60～65℃**に温度を合わせて加熱。



耐熱容器に細かくけずったチョコレートを入れて、**50～55℃**に温度を合わせて加熱。



耐熱容器にバターを入れて、**15～20℃**に温度を合わせて加熱。

上手にあたためるために

●ラップやふたをしないで加熱する

• ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

●ベビーフードをあたためるとき

• 浅めの容器に移しかえて加熱します。
• 冷凍したものはあたためられません。「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
• 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について

• 分量は一人分を基準としています。
• 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
• 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

カッテージチーズ

材料
牛乳………………………………… 300cc
レモン汁……………………………… 30cc

アドバイス
●はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。

作りかた

1 耐熱容器に牛乳を入れて**庫内中央**に置き、**お好み温度**を押して**40～45℃**にセットし、**スタート**を押して加熱する。

2 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらく置く。

3 布巾でこす。



調理のしかた

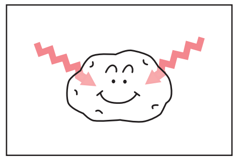
お好みの温度にあたためる

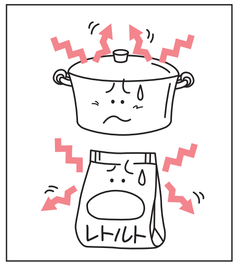
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。





自動調理メニュー例
あたため、牛乳、生解凍(解凍・さしみ)、ゆで野菜(葉菜・根菜)、手作り豆腐、野菜スープ、お酒

レンジ調理のポイント

- **加熱時間は**
  食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- **レンジ加熱は**
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態(常温・冷蔵・冷凍)に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

自動調理メニュー例
肉じゃが、カレー・シチュー

- **加熱時間は**
  選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。(温度が優先される)
  低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

- **調理温度と加熱時間は**
  メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
  39ページを参考に温度を設定します。
  仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

レンジ&ヒーター加熱

電波で発酵させ、ヒーターで焼き上げます。

自動調理メニュー例
らくらくベーカリー

電波とヒーターで、食品を加熱します。

自動調理メニュー例
カラッとあたため

ヒーター加熱

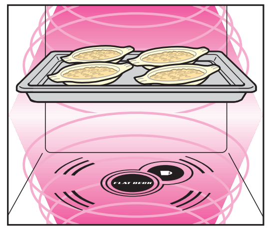
オーブン調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

自動調理メニュー例　※スチームを併用して加熱するメニューを含みます。
石窯スチーム(フランスパン・シュークリーム・スポンジケーキ)、
石窯メニュー(鶏の照焼き・焼き魚(切身)・鶏のから揚げ)、
蒸し物(茶わん蒸し・プリン)、焼きいも、ピザ、ハンバーグ、
グラタン、クッキー

角皿
- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
  詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。



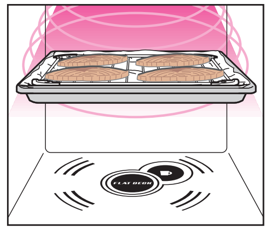
オーブン調理のポイント

- **食品の置きかたは**
  加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- **加熱時間は**
  食品の様子を見ながら加減してください。
  続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- **加熱中は**
  庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- **焼きムラが気になるときは**
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

グリル調理

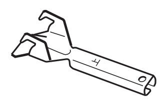
上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿+焼網
- 魚などを、焼くときに使います。

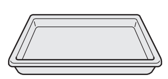


- **均等に焼き色を付けるために**
  加熱途中で食品を裏返します。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

別売品　お求めの際は、お買い上げの販売店までお申しつけください。

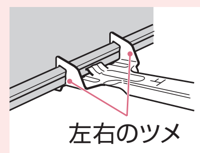


取手
部品コード 32592468



角皿
部品コード 32582178
※スチーム用溝のない角皿です

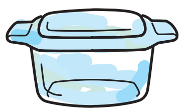
使いかた
ヒーター加熱調理の際のスチーム兼用角皿の出し入れは取手で行います。取手は「上」表示を上側にして根元までしっかり差し込みます。
※茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは、市販の厚手のミトンを使い、両手で出し入れしてください。

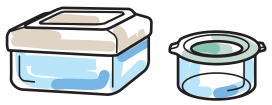
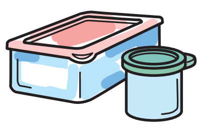


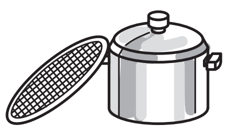
左右のツメでつかみます。

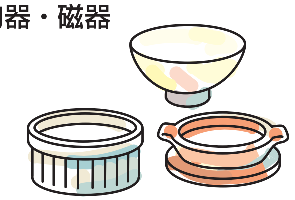
使える容器・使えない容器

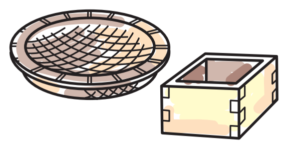
耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：**ガラス**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある 	**使えます** ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えます** ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない 	使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：**プラスチック**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	**使えます** ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満） 	使えません 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：**金属**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串 	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	**使えます** ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：**陶磁器・漆器**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器 	**使えます** ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器 	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

容器の種類：**その他**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品 	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。 ただし、らくらくベーカリーでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル 	使えません ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	**使えます** スチーム兼用角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃未満） 	**使えます** ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

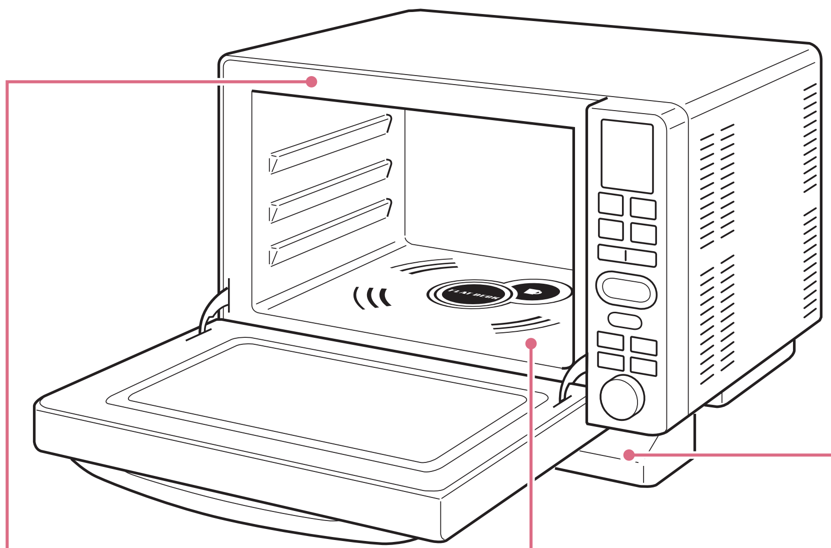
お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く（プラグを抜く）
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない（ぬれ手禁止）
感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（プラグを抜き冷めてから）
感電ややけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふきとる（禁止）
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。



キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
- 水をかけないでください。
  さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い
- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いがとれないとき

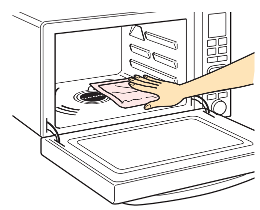
庫内のカラ焼き（14ページ参照）をしてください。臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い
住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。（禁止）
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

庫内底面



庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

スチーム兼用角皿・焼網



スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。
- 水気が残っているとサビが付くことがあります。
- 汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。

お願い
- 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
  また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき(レンジ調理)

●ごはん・おかずのあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
食品があたたまらない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	• 陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 • 食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	• 加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	• 汁気を切って深めの容器に入れて加熱します。
カレーやシチューがあたたまらない	• とろみのある食品は「仕上がり調節」▲を3回押して加熱してください。(強め3の設定になります)
冷凍ごはんがあたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	• 霧を吹いて加熱します。
フライや天ぷらがベチョッとする	• ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。 • カラッとあたためであたためると、カラッと仕上がります。

●ゆでもの

症状	対処
野菜が乾燥気味になる	• 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	• かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●のみもののあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
牛乳が熱くなりすぎる	•「9 牛乳」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。 • 分量はどのくらい入っていますか。容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 • 右奥の円の中央に合わせて置いていますか。赤外線センサーが正しく働かず、沸騰する恐れがあります。 • 容器は23ページのものを参考にしてください。
牛乳にマクができる	• 加熱後、放置しておくとマクが張ることがあります。かき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	•「19 お酒」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	• とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●生解凍

症状	対処
上手に解凍できない	• 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて加熱してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 • うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 • 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	• 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。 →表面が溶けかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷蔵庫から出してすぐのものをお使いください。

●お好み温度

症状	対処
調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。

お料理が上手にできないとき(オーブン・スチーム調理)(つづき)

●オーブン調理で上手に仕上げるために

• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

●スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い ▶	• 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 • 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない ▶	• ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい ▶	• 粉をふるって入れましたか。 • 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む ▶	• 卵の泡立てすぎはありませんか。

●シフォンケーキ

ふくらみが悪い ▶	• 卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
ケーキの中に空洞ができた ▶	• 型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。

●シュークリーム

ふくらみが悪い ▶	• 分量は正しく量りましたか。 • 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

焼き色にむらがある ▶	• 生地の厚みや大きさは均一ですか。

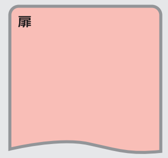
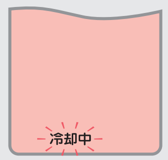
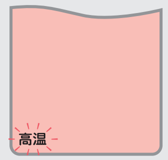
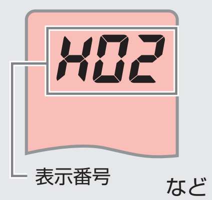
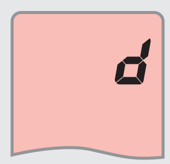
●バターロール

ふくらみが悪く、かたい ▶	• 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 • 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

●フランスパン

上手にできない ▶	• 51ページのフランスパン作りのコツを参照してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「扉」表示 	●「あたため」「石窯スチーム」「石窯メニュー」「牛乳」「蒸し物」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却するとき表示します。	●表示中でも調理できます。 (ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。)
「高温」表示 	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (約15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。)
「C21」と「高温」表示 	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「牛乳」「生解凍」「ゆで野菜」「手作り豆腐」「野菜スープ」「お酒」「らくらくベーカリー」「肉じゃが」「カレー・シチュー」「お好み温度」を開始すると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (手動の「レンジ出力切換」は使えます。)
「H」表示 	●動作に不具合を生じた時に表示します。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝家電修理ご相談センターへご相談ください。 その際、表示番号をお知らせください。
「d」表示 	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと [▲] キーを押してください。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	•とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	•機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	•熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
調理の開始時及び途中に、ジーという連続音がする。	•調理時の動作音で故障ではありません。電子レンジ動作時にジーという連続音が発生します。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	•機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 •調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	•とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 (省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。)
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	•とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	•調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	•ブザー音を消す設定になっていませんか。ブザー音の消しかたと戻しかた(97ページ)を参照して、設定しなおしてください。
とびらを開けると庫内灯が点灯する。	•とびらを開けているときは庫内灯が点灯する仕様です。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ

■加熱終了のときは→ピーッピーッピーッ

■予熱終了、途中操作のある場合は
→ピーッピーッピーッピーッピーッ

■加熱終了後、食品を取り出し忘れると
→ピーッピーッピーッ

■異常表示のときは→ピピピピピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現象	理由(処置)
まったく動かない。	•停電ではありませんか。 •電源プラグが抜けていませんか。 •ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 •途中でとびらを開閉しませんでしたか。 •無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」「石窯スチーム」「石窯メニュー」「牛乳」「蒸し物」「スタート」キーを押しても加熱されない。	•「あたため」「石窯スチーム」「石窯メニュー」「牛乳」「蒸し物」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。 (一度とびらを開閉してから、キーを押してください。) •「高温」が表示されていませんか。 (とびらを開けて庫内をさまし、「高温」表示が消えてからキーを操作してください。) •とびらがきちんと閉まっていますか。
料理のでき上がりが悪い。	•調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。メニュー別には92〜94ページを参照してください。) •庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。) •食品の量は適当でしたか。 •庫内の上面や底面が汚れていませんか。 •メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	•まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に [とりけし] をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す

2 続いて [▲] を押す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に [とりけし] をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す

2 続いて [▼] を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1450W（14.6A）、ヒーター加熱1330W（13.3A）		
高周波出力	1000W・600W・500W連続・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上780W・下520W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※		
外形寸法	345(高さ)×495(幅)×442(奥行)mm		
庫内有効寸法	243(高さ)×329(幅)×376(奥行)mm		
質量(重量)	15 kg	総庫内容量	30L
コードの長さ	1.4m	区分名	E
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.4kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	19.2kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	79.6kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：15分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・オーブン・発酵：90分		

※ この製品のオーブン250℃での運転時間は約10分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。
温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。(料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください)

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

保証書(別添)

- この東芝スチームオーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝スチームオーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- スチームオーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は　**お買い上げの販売店にご相談ください。**

販売店に修理のご相談ができない場合

東芝家電修理ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-41　受付時間：365日 24時間
携帯電話からのご利用は ナビダイヤル 0570-06-4114（通話料：有料）
PHSなどからのご利用は 0173-38-3168（通話料：有料）

お買い物・お取り扱いのご相談

東芝家電ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-86　受付時間：365日 9:00～20:00
携帯電話・PHSなどからのご利用は 03-3426-1048（通話料：有料）
FAXでのご利用は 03-3425-2101（通信料：有料）

- 「東芝家電修理ご相談センター」は、東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 92～97ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	スチームオーブンレンジ
形名	ER-F7
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝スチームオーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝スチームオーブンレンジ
形　名 **ER-F7**



東芝ホームアプライアンス株式会社

〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

4451806101